



身体を冷やすのはよくありません！

ปล่อยให้ร่างกายเย็นไม่ดีนะ!



免疫の低下！ ภูมิคุ้มกันลดลง!

内臓の働きが悪くなり、
病気にかかりやすくなります。
การทำงานของอวัยวะภายในแย่ลง
และทำให้คุณป่วยได้ง่ายขึ้น



体調の不良！ จะนำไปสู่ปัญหาสุขภาพได้!

身体の冷えは、
不眠、肩こり、頭痛の原因になります。
ร่างกายเย็นอาจเป็นสาเหตุของการนอนไม่หลับ
ปวดเมื่อยไหล่ และปวดศีรษะได้



美容にも大敵！ ยังเป็นศัตรูตัวฉกาจของความสวยอีกด้วย!

新陳代謝が悪くなり、
抜け毛、肌の乾燥やくすみ、肥満の原因になります。
ทำให้ระบบเผาผลาญแย่ลง ส่งผลให้ผมร่วง
ผิวแห้ง หมองคล้ำ และทำให้น้ำหนักขึ้นได้



その日の気温に合った、暖かい格好をしましょう。

ควรแต่งกายให้อบอุ่นให้เหมาะกับอุณหภูมิของแต่ละวัน

